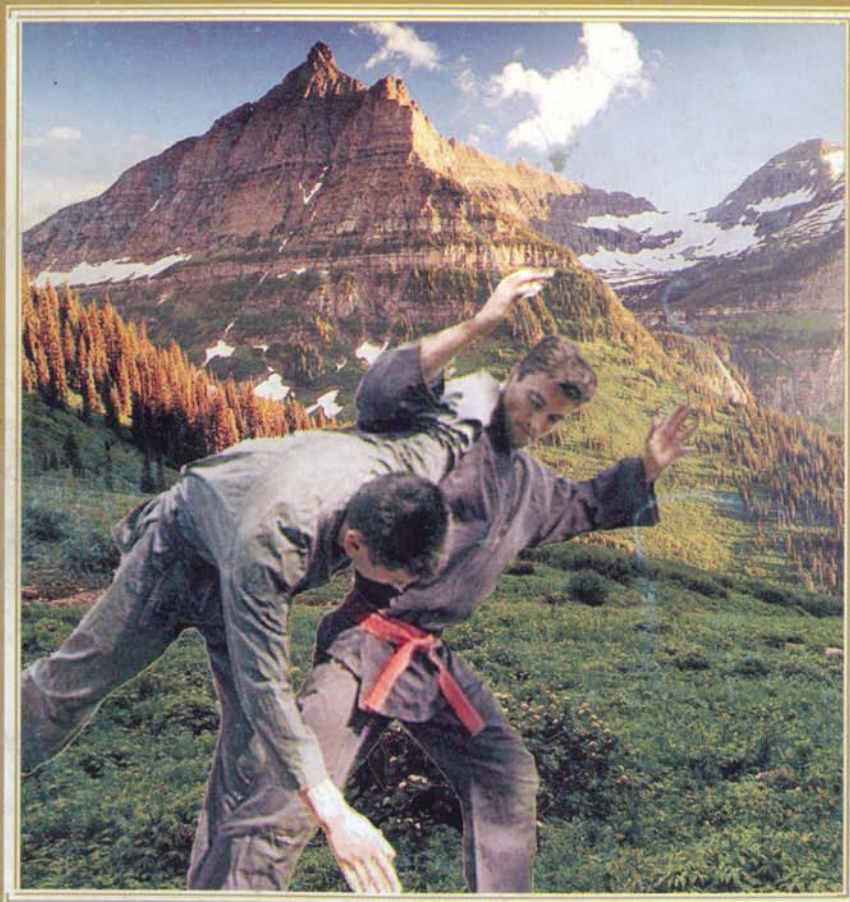
VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

Наследие ниндзя: Будзинкан нинпо (будо) тайдзюцу

Книга 2

Кото-рю коппо-дзюцу



Момот В.В.

Международная Независимая ассоциация по изучению Будзинкан нинпо тайдзюцу (СНГ) представляет серию учебных пособий по технике традиционных школ боевых искусств, входящих в программу обучения Будзинкан додзё

«Наследие ниндзя: Будзинкан нинпо (будо) тайдзюцу»

МОМОТ В. В.

книга 2

КОТО-РЮ КОППО-ДЗЮЦУ

"ИСКУССТВО ПЕРЕЛОМОВ КОСТЕЙ В ТРАДИЦИИ НОКАУТИРОВАННОГО ТИГРА"

БУДО-ПРЕСС, 2001

- *Кота маки (обернуть одной рукой);*
- *Каппи (связать и прыгнуть);*
- ***Хитё (взлёт и падение);***
- ***Хиссаку (прыгнуть и вывихнуть);***
- ***Рансэцу (сумасшедший снег);***
- ***Койоку (захват и вычерпывание);***
- ***Хэппи (хлестнуть и отпрыгнуть);***
- ***Сихаку (толчок пальцем);***
- ***Киоги (стереть полностью);***
- ***Хосоку (поймать и отбросить);***
- ***Саку гэки (прервать атаку);***
- ***Кимон (врата демона).***

Международная Независимая Ассоциация Будзинкан ниппо (будо) тайдзюцу (СНГ) ……………92

1. ИСТОРИЯ,СТРУКТУРА И ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОТО-РЮ КОППО-ДЗЮЦУ

虎倒流

Название школы, о которой пойдёт речь в этой книге: "Кото-рю" - переводится как "Школа нокаутированного тигра". Такое название символически отражает жёсткость приемов стиля, их "грубость". Другими словами, подразумевается, что человек, владеющий методами этой школы, может с лёгкостью нокаутировать тигра, используя лишь голые руки, а не то, что "боец нападает, как тигр", как это бывает иногда неверно истолковано.

Хотя Кото-рю считается признанной школой коппо-дзюцу (искусство травмирования костей), в технике школы присутствует большое количество действий, направленных на нервные узлы и другие слабые места на теле противника.

Такое внимание работе с болевыми точками отнюдь не случайно. Жизненные точки (кюсё) позволяют влиять на равновесие, стойку, естественную структуру тела противника, оперируя с его нервной системой по собственному усмотрению и затемняя разум болью, порождаемой в результате воздействия на них. "Связывание" при помощи воздействия на точки весьма актуально в реальном бою, так как ощущения, порождаемые в результате их поражения ударом или надавливанием не зависят от мастерства, роста, силы или скорости противника. Для тех, кто хочет эффективно действовать в рукопашной схватке, умение "работать по точкам" является жизненно важным и должно занимать как можно больше времени в общем комплексе подготовки к реальному рукопашному бою.

Согласно кудэн (устной традиции), истоки искусства коппо-дзюцу следует искать в Китае. В Японию их привез монах Чань Бусё, который прибыл на острова из Кореи.

Прежде, чем техника, известная сегодня как Кото-рю, попала из Китая в Японию, обучение и технику, именуемую "Кото-рю" привезли в Китай из Индии, где эти методы были известны как "Каранаи". В то время эта техника (известная сегодня как коппо-дзюцу и коси-дзюцу) считалась чуть ли не чудесной, позволяющей в

одиночку легко контролировать или даже убить противника без особых усилий.

Когда эта техника попала в Китай (считается, что это произошло во времена правления династии Хань), она считалась неотъемлемой частью буддизма, также завезенному в Китай из Индии. Наиболее лучшим методом передачи считалось обучение только одного избранника, что, во-первых, обеспечивало секретность, а во-вторых, качество обучения. Подобные методы передачи до сих пор существуют в семейных школах Китая. И хотя обучение велось таким достаточно "закрытым" способом, что, казалось бы должно было гарантировать передачу знаний без каких-либо изменений, попав на китайскую почву, методы достаточно сильно изменились и адаптировались в Китае прежде, чем попасть в Японию.

Когда же эти знания попали в Японию, процесс развития и изменения вновь коснулся техники и принципов и продолжается по сей день. Также, как в Китае, обучение коси-дзюцу и коппо-дзюцу велось только для элитных групп учеников и конечно, в полной мере передавалось только только одному наследнику. Так продолжалось из поколения в поколение.

Что представлял собой легендарный Чань Бусё, традиция умалчивает. Однако весьма показательным является лингвистический анализ его имени. В китайском языке имя "Чань" означает "Имя Ветра". Это одновременно и имя, и название ментальной энергии. Другая популярная версия перевода слова "Чань" на японский известна, наверное, всем читателям. Это слово "Дзэн". Не правда ли, интересно? Конечно, существуют иные варианты перевода и очень трудно иногда не допустить ошибки в столь деликатных вопросах, но... Дело в том, что в японском языке слово "Бусё" означает "Буддист". Иными словами, то словосочетание, которое часто используется как имя, по мнению автора, является просто выражением, синонимичным "Дзэн-буддисту" ("Чань" сохранено возможно для того, чтобы указать китайские корни искусства). То есть мы можем с уверенностью сказать о человеке, привнесшим искусство коппо-дзюцу в Японию только одно - то, что он был буддистом (скорее всего, принадлежащим школе Дзэн).

Глядя на природу техники Кото-рю и говоря о различных китайских боевых искусствах, необходимо принять в расчет очень красивое обрамление одной связи между двумя этими вещами. Она

касается буддистского учения, что, в частности, подтверждается коротким отрывком из записей Такамацу Тосицугу:

"Никто не знает того, что произойдет с ним завтра. Это значит, что мы не знаем, когда наша жизнь может закончиться. Тем не менее, вас никогда не должны удивлять любая доброта, проявленная к вам или удача, посетившая вас. Изменения погоды, космические процессы имеют свое место; удар меча противника или природные катастрофы тоже могут случиться - но вы также не должны удивляться этому. Это и называется духом Банпэн Фугё".

Подобное обучение подразумевает, что духовный аспект наиболее важен и должны пройти годы, прежде чем человек сможет понять истинную сущность учения школы и сделать полученные знания принципами повседневной жизни.

Согласно книге "Дай Ниппон Бугэй Рю Ха", существует несколько линий истории Кото-рю. Имеется также и список Великих Мастеров школы, который мы приведем ниже. Конечно, многие известные самураи и ниндзя тренировались в технике Кото-рю.

К примеру, известный ниндзя Исикава Гоэмон, изучавший нинпо у своего хозяина, Момоти Сандаю. Гоэмон лучше всего ассоциируется в памяти японского народа с образом народного мстителя, эдакого японского Робин Гуда. Гоэмон также известен как тот, кто якобы убил известного лидера Хидэйоси, но это не доказазано и не подтверждается ничем. Согласно популярной легенде, он был сварен живьем в кипящем масле, но другие Кудэн говорят, что он сумел избежать этой участи.

Как было сказано ранее, ранние источники коппо-дзюцу достаточно расплывчаты и теряются в средневековой истории. Технику, ставшую в последствии техникой Кото-рю, реорганизовал в систему Сакагами Таро Кунисигэ в 1542 г. Человек, который стал вторым Великим Мастером школы, Бандо Котаро Минамото Масасигэ, был убит в сражении спустя несколько лет.

История Кото-рю говорит о том, что техника школы передавалась от Бусё далее несколькими поколениями прежде, чем попала в руки Сакагами Таро Кунисигэ где-то в середине XVI века. Он считается официальным "отцом-основателем" школы (школа была окончательно оформлена при Тода Сакио Исинсай, четвёртом сокё школы).

虎倒流

Когда школа попала к Соугёкко Кан Рисудзи, её передача стала вестись параллельно с Гёкко-рю коси-дзюцу, так как Соугёкко был также сокё Гёкко-рю.

От него система попала к известному лидеру ниндзя Момоти Сандаю, который стал сокё Кото-рю и Гёкко-рю. Рю оставалась в семье Момоти несколько поколений, после чего перешла к семье Тода. Тода Сэйрю Нобуцуна был первым Великим Мастером Кото-рю из семьи Тода. Он возглавлял школу с 1624 по 1644 годы.

От семьи Тода система попала к Тосицугу Такамацу и дошла до нашего времени. Тосицугу Такамацу начал овладевать методами Кото-рю в 9 лет и закончил обучение

в 13 лет. Как он пишет в своей автобиографии, тренируясь в методах Кото-рю, он наносил удары пальцами рук и ног по камням и гравию до тех пор, пока из под ногтей не начинала сочиться кровь. Сяко кэн (рука-коготь) - одна из важнейших техник в Кото-рю. Известна история, когда в 60-е годы Кондзумэ Сидзуо, журналист спортивной газеты из Токио, решивший написать статью о Такамацу, был поражен пятью бороздами, которые образовались на коре дерева после того, как мастер с виду легко ударил по нему рукой, сформированной в "когти".

Линия сокё школы выглядит следующим образом:

1. Сакагами, Таро Кунисигэ - эра Тэмбун (1542 г.);
2. Сакагами, Котаро Масасигэ - эра Тэмбун;
3. Соугёкко, Кан Рисудзи - эра Тэмбун;
4. Тода, Сакио Исинсай - эра Тэмбун (1542-1555 гг.);
5. Момоти, Сандаю - эра Тэнсё (1570-1592 гг.);
6. Момоти Сандаю 2 - эра Бунроку (1596-1615 гг.);
7. Момоти, Танба Ясумицу - эра Гэнна (1615-1624 гг.);
8. Момоти, Таро Саэмон - эра Кванэй (1624-1644 гг.);
9. Тода, Сэйрю Нобуцуна - эра Мандзи (1644-1661 гг.);
10. Тода, Фудо Нобутика - эра Тэнна (1681-1704 гг.);
11. Тода, Кангоро Нобуясу - эра Хоэй (1704-1711 гг.);
12. Тода, Эйсабуро Нобумаса - эра Сётоку (1711-1736 гг.);
13. Тода, Синбэй Масатика - эра Гэмбун (1736-1764 гг.);
14. Тода, Сингоро Масайоси - эра Мэйва (1764-1804 гг.);
15. Тода, Дайгоро Тикахидэ - эра Бунва (1804 г.);
16. Тода, Дайсабуро Тикасигэ - эра Кэййо (1865 г.);

17. Тода, Синрюкэн Масамицу - эра Мэйдзи (?) (род.1824 - умер 1909);
18. Такамацу, Тосицугу Ох (Нара) - эра Тайсё (1909 г.) (род. 1888.03.01. - умер 1972.04.02.);
19. Хацуми, Масааки (Нода) - эра Сёва (1968 г.) (род. 1931.12.02.).

Обучение в Кото-рю построено по схеме, принятой в большинстве японских школ боевых искусств. Оно включает в себя уровни Сёдэн, Тюдэн, Окудэн и Хидэн (Хэкито). Несмотря на общность техники всех уровней, каждый из них имеет свои собственные важные моменты, на которые необходимо обратить внимание при обучении прежде всего.

Структура Кото-рю коппо-дзюцу:

1. Курай дори камаэ (пять базовых позиций):

Итимондзи-но камаэ, Сэйган-но камаэ, Хира итимондзи-но камаэ, Хоко-но камаэ,

Боби-но камаэ;

2. Сёдэн но ката (18 базовых техник):

Йокуто, Хотэки, Кэто, Сэтто ...

3. Тюдэн но ката (12 базовых техник):

Суйто, Катанаи, Юдзи кудаки, Хида...

4. Окудэн но ката (12 базовых техник):

Дасэн, Тёто, Санто...

5. Хэкито но ката - защита безоружного против атак с мечом (8 базовых техник):

Хирю, Доко, Бако...

Интересным аспектом Кото-рю является то, что ее техника одинаково эффективна как против человека, одетого в современную одежду, так и против противника в доспехах, принятых в употреблении средневековыми японскими воинами. Это объясняется универсализацией принципов и методов, отточенных ниндзя во время акций шпионажа, а также большого количества сражений, в которых эта техника была апробирована. Другим интересным аспектом техники Кото-рю является большое поклонение идеям, технике и методам, принятым в Гёкко-рю.

Кихон-вадза в Кото-рю включает в себя разнообразные базовые техники, такие как кувырки, падения, прыжки и упражнения, подготавливающие тело. Последние, если сравнить их с другими рю, весьма отличаются при общем взгляде на них.

Характерным для Кото-рю является начало поединка с дальней дистанции, быстрое сближение с нанесением удара и мгновенный разрыв дистанции. Многие удары направлены прямо перпендикулярно той или иной кости в скелете противника, что вызывает устрашающие последствия от нанесения сильного удара - открытые переломы, вывихи суставов, разрыв тканей и органов...

На близкой дистанции боец, использующий технику Кото-рю, часто использует движения ног, подобные йоко-аруки (боковое перемещение со скрещиванием ног), позволяющие быть в постоянном движении и затрудняющие противнику эффективно наносить точные удары. Другим аспектом подобного перемещения в Кото-рю является наступание или штампующий удар по подъёму (точка Киоэй) ближайшей ноги противника (техника Токи) для того, чтобы нарушить и контролировать его равновесие.

То, что большинство начальных форм Кото-рю использует дальнюю исходную дистанцию, для сближения с противником преодолеваемую одним большим или несколькими маленькими шагами говорит о том, что стиль был развит из опыта сражений на открытой местности и лишь затем в него были добавлены способы ведения боя в доме или небольшой огороженной площадке.

Практикующий Кото-рю во время боя направляет свой взгляд в точку между бровями противника, чтобы нападающий не смог просчитать по ним направление и способ контратаки. Атакующий, который может попытаться воздействовать на защищающегося через контакт глазами, обычно бывает сбит с толку и встревожен, что позволяет эффективнее противостоять ему.

Еще одним типичным методом Кото-рю коппо-дзюцу является использование мэцубуси - различных способов ослепления противника - начиная от прямого удара пальцами в глаза и метания ослепляющих порошков и кончая ослеплением солнечным бликом, отраженным от меча или ножа. К примеру, если во время боя идет дождь, практик Кото-рю занимает с мечом, расположенным над головой боковой плоскостью кверху мангэцу-но камаэ (подобно безоружному хоко-но камаэ с мечом в левой руке) и резким маховым

движением сверху вперед вниз направить водяные брызги в глаза противника одновременно с рубящим или режущим ударом.

Кстати, очень интересным является использование меча в Кото-рю. Эта школа, пожалуй, едиственная из многочисленных школ фехтования Японии, использует хват рукояти меча с левой рукой под цуба, наряду с большим количеством перехватов и вращений клинка, допускающих скрещивание рук во время движения, что характерно для Кога-рю. Такая техника вводит противника в замешательство и заставляет его думать, что перед ним неопытный боец, которого можно легко победить, что, однако, не подтверждается в действительности...

Технически, Кото-рю и Гёкко-рю отличаются, однако, использованные диференцированно, дают весьма эффективную боевую систему, что с успехом используется сегодня в стиле Будзинкан.

Сёдэн-но ката, о которой пойдёт речь в книге, включает в себя 18 методов. Эти методы рассматривают защиту и использование ударов ногами, головой и разнообразных методов ударов руками. При первом экзамене по школе рассматриваются только одиночные атаки и удары спереди. Затем направление, количество нападающих и варианты ситуаций начинают постепенно усложнятся и расширятся за счет вариативного использования базовой техники. Кото-рю отличается от других школ большим разнообразием используемых для атаки точек и положений руки для нанесения ударов. Кроме того, весьма подробно разработана система подготовки (закалки) ударных зон тела и превращения их в оружие (комплекс Атэми-но танрэн), а также как и каким образом наиболее эффективно использовать то или иное положение и ту или иную точку в реальном бою (кюсё).

При взгляде на боевые искусства, известные сегодня в Будзинкан, можно заметить, что историческое развитие эти искусства получили от старейшей школы тай-дзюцу, известной методами коси-дзюцу - Гёкко-рю. Таким же образом более молодые школы

коппо-дзюцу берут свое начало в технике Кото-рю. Так, например, Гикан-рю коппо-дзюцу представляет собой непосредственный синтез обучения методам коси-дзюцу и коппо-дзюцу в школах Гёкко-рю и Кото-рю.

В связи с этим возникает интересный вопрос: а чем, в таком случае, отличается история и техника этих более поздних школ от их истоков - древних эзотерических школ боевых искусств? На этот

вопрос есть только один ответ: каждая школа, несмотря на общие корни, имеет свои собственные отличительные особенности, вместе составляющие, неоценимый практический пласт опыта и методов обучения. Поэтому все эти школы и входят в обучение современного стиля нин-дзюцу Будзинкан.

Как и в Гёкко-рю, в Кото-рю присутствует фундаментальная идея о глобальном триединстве Тэн-Ти-Дзин - "Небо, Земля, Человек", распространившаяся затем и вдругих более молодых школах. В прошлые времена подобная типично китайская структура использовалась не только как метафизическая концепция, но и как способ деления методов и техники на три основные подгруппы по уровням мастерства, что весьма удобно и практично для обучения, в отличие от современных, очень незначительных отличий в градации мастерства по ученическим (кю) и мастерским степеням (дан).

В этих весьма четко определенных уровнях Тэн-Ти-Дзин, Земля (Ти) символизирует основы (нижний уровень), Человек (Дзин) - средний уровень мастерства и Небо (Тэн) - высшую (мастерскую) степень овладения. Причем это касается не только собственно индивидуального уровня, но и конкретных технических приемов и методов (например, ката), а в некоторых рю - даже уровень стойки или зоны нанесения ударов (нижний, средний и верхний).

Эти идеи (Тэн-Ти-Дзин) впервые четко проявились и в полной мере начали использоваться именно в Кото-рю. Однако, они не стали наиболее руководящими

в практике нинпо, вопреки утверждениям некоторых инструкторов, пишущих о нин-дзюцу. Неверно также и то, что в Китае, якобы, существовали развитые системы нин-дзюцу, откуда и попала в Японию идея Триединства Земли, Человека и Неба.

Конечно, в Китае не было собственно ниндзя. Это ничем не подтверждено, кроме измышлений современных авторов. А то, что действительно было в эзотерических китайских системах, попадало в Японию в разное время. Вместе с монахами и беженцами, эммигрантами и дипломатами, путешественниками в Японию проникали идеи даосизма и буддизма, боевые искусства, изящные искусства (чайная церемония, каллиграфия и др.), но, попав на японскую почву, смешивались, изменялись и развивались уже с чисто японским колоритом и весьма индивидуальными национальными особенностями. Так и даосская теория Тэн-Ти-Дзин получила совершенно не свойственное ей практическое использование в среде

японских боевых искусств, а не была "трансплантирована" в нее мифическими "континентальными ниндзя".

И последний вопрос, на который хотелось бы кратко ответить в заключении вступительной главы об истории и структуре школы Кото-рю. Как и каким образом отбиралась базовая техника в различных рю и почему эти техники, имеющие общие корни, настолько различны? Известной всем идеей является проверка техники по принципу "работает" она или "не работает" в реальном поединке. Здесь необходимо понять, что слово "поединок" не следует расценивать здесь как "спарринг" в боксе или борьбе, где все происходит по правилам, бойцы подбираются примерно одного веса и уровня мастерства и время подобных боев четко ограничено.

Реальный бой без ограничений и каких бы то ни было правил - это не современные "бои без правил", столь популярные сейчас в среде "единоборцев". В нем все решается целым комплексом навыков и умений, где понятия времени, места, телосложения или уровня физической подготовки играют заметную, но далеко не решающую роль для достижения победы. Конечно, ситуационный тренинг, привязка к возможным местам боя и отточенность рефлексов безусловно необходимы. Но реальный бой насмерть - это прежде всего возможность нанесения неожиданного удара, незнакомого противнику и нанесение его первым. Именно из этой идеи развивались базовые техники той или иной традиционной школы, именно из нее вышло искусство йай-дзюцу - мгновенного обнажения меча с последующим ударом. Поэтому естественны различия и понятна необходимость изучения сюрпризной техники, проистекающей из характера базовых движений школы. Подобные движения не зрелищны, не спортивны по той простой причине, что они и должны быть незаметными с одной стороны и максимально эффективными с другой. Именно такими являются движения школ, подобных Гёкко-рю или Кото-рю. Использование техники ослепления или ударного удушения, смена уровней атаки, травмирование суставов, отвечающих за двигательную способность рук и ног, удар с мгновенным отпрыгиванием назад или атака со спины - все это реальное нин-дзюцу стиля Будзинкан . Поэтому не стоит искать в его технике эффектных с виду, но абсолютно не эффективных на практике движений - их просто нет, как нет в живых и тех, кто когда-то пытался применять ее перед лицом смерти.

虎倒流

虎倒流

В любой традиционной школе базовые движения пронизывают все уровни техники и методы ее тренировки, а также влияют на то, где и когда ее лучше всего использовать. Именно эти движения-принципы являются характерной особенностью той или иной рю, становясь "вторым естеством" ее адептов и продолжающим совершенствоваться даже после окончания обучения. Кроме того, изучение нескольких стилей существенно обогащает мастерство бойца, оттачивая и совершенствуя его технический и тактический арсенал.

Вначале изучаются ката, использующие один или два удара, затем - простейшие комбинации этих "ударных" ката, формирующие новые серии движений. После этого непосредственно переходят к изучению ката с болевыми захватами или бросками, после чего вновь происходит синтез изученной техники. Ката одного уровня комбинируются с движениями другого уровня в различной последовательности. В результате такой работы приходит понимание движений стиля в целом, прямо ведущее к достижению мастерства в рамках изучаемой школы.

Необходимо понять, что все методы, изучаемые сегодня в рамках Будзинкан, предназначены для того, чтобы человек, изучающий их, мог использовать свой потенциал по по принципу "я являюсь", а не "я когда-нибудь стану", наиболее полно используя свои возможности и знания на данный момент времени, а не стремясь достигнуть некоего мифического запредельного мастерства через двадцать-тридцать лет непрерывных занятий. Мастерство приходит само, его не нужно подгонять или намеренно стремиться к нему. Нужно просто естественно следовать собственному развитию и научиться использовать полученные знания максимально эффективно.

2. АТЭМИ-НО ТАНРЭН - МЕТОДЫ ЗАКАЛКИ УДАРНЫХ ЗОН В КОТО-РЮ КОППО-ДЗЮЦУ

虎倒流

В этой главе мы рассмотрим основные идеи, принципы и методы тренировкии коппо-дзюцу - техники жесткого поражения костей и суставов.

В общем-то, это достаточно простая и естественная техника ударов руками и ногами, а также несложных бросков, свойственная многим южнокитайским стилям ушу, но конечно, претерпевшая некоторые изменения как в связи с переносом ее на японскую почву, так и тем, что использовалась она в достаточно специфической среде с вполне определенными целями воинов-синоби.

Основная идея техники коппо - как можно более быстрое травмирование конечностей противника (суставов и костей рук и ног) с тем, чтобы лишить его возможности эффективно атаковать или защищаться. Цель номер два - сильнейший удар, могущий пробить не только доспех из кожи или бамбука, но и грудную клетку врага, вгонявший его ребра ему же во внутренности (однако без разрыва тканей) или же подобный удару острием железного шеста удар в височную, теменную или лицевую кости черепа, приводивший к немедленной смерти. Уместно здесь же отметить, что второй удар использовался далеко не всегда - многие ниндзя предпочитали, сломав противнику руку или ногу (чаще, и то и другое), оставить его в живых - не сколько из излишней "любви" к тому, кто, не задумываясь отрубил бы ему самому голову, сколько из сугубо практических целей - оставшийся в живых, но беспомощный враг с ужасом рассказывал о "демоне, явившемся из тьмы" и безоружными руками легко искрошившем его кости рук, которые еще миг до того сжимали холодную сталь катана. А что же могло быть, если бы он, этот демон, обнажил свой короткий меч, тускло видневшийся на фоне бесформенного камуфляжного костюма? Подобные рассказы были весьма полезны для ниндзя, стремившихся окружить себя покровом тайны и страха, так как именно мысль о последствиях встречи с ними часто заставляла отказываться какого-нибудь дайме от карательной операции, направленной против их поселка или тренировочного

лагеря, расположенного где-нибудь в глуши, в лесистой горной местности.

虎倒流

В этой главе мы подробно остановимся на методах развития мастерства безоружных рук и ног, тем более, что они вполне доступны современному человеку - естественно, при наличии желания, воли и терпения и, кроме того, существенно смогут повысить ваше мастерство в дальнейших тренировках техники как дакэнтай, так и дзютай-дзюцу, изучаемых в Будзинкан.

Каким же образом древним мастерам удавалось добиваться таких феноменальных, подчас шокирующих результатов в развитии своей техники? Какие рецепты дошли до нас из седой старины?

Основным методом закалки ударных поверхностей в коппо-дзюцу (атэми-но танрэн или бу-и) является нанесение ударов руками и ногами по различным снарядам, предназначенным для этого (ходзе-хо). Рассмотрим основные варианты этих снарядов:



Рис. 1

1. ***Макивара (татэ-макивара)*** - буквальный перевод названия этого снаряда звучит как "сноп соломы". Действительно, макивара представляет собой плотно обвязанный веревкой соломенный сноп различного размера, привязанный к дереву или специально изготовленной пружинящей доске. Этот снаряд наиболее распространен во всех ударных школах и стилях боевых искусств Японии из-за простоты изготовления и общедоступности. Применяется для закалки практически всех видов естественного оружия (сидзэн кэн) – рис.1.

2. ***Оки-макивара*** - это горизонтально подвешенный деревянный брус диаметром около 12 см, обмотанный по всей длине веревкой для смягчения при нанесении ударов по ней. Применяется для ударов сверху и снизу, как руками, так и ногами. Если оки-макивара некуда подвесить, ее могут держать два партнера по краям – рис.2.

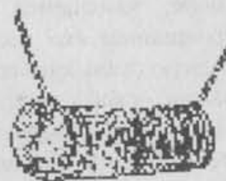


Рис 2



Рис. 3

3. ***Татэ-ита*** - деревянный щит с мишенью посередине, используемый подобно современным боксерским щитам для отработки ударов. Партнер держит татэ-ита перед собой, свободно перемещаясь в то время, когда исполнитель наносит свои удары, стремясь поражать при этом мишень – рис. 3.

虎倒流

4. ***Фурибо*** - это небольшое бревно, диаметром не более 30 см и длиной около 1 м, свободно подвешенное за один конец наподобие боксерской "груши". Может быть обмотан или не обмотан веревкой. Используется для отработки ударов всеми частями тела – рис.4.



Рис. 4

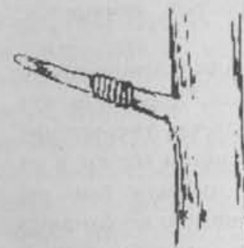


Рис. 5

5. ***Какэти*** - горизонтально закрепленный на уровне груди или головы брус или подходящая ветка дерева, длиной около 50 см и диаметром не более 6 см. Используется для отработки ударо-захватов, техники блоков и захватов пальцами. Иногда на ней обозначают мишень, по середине обмотав ее веревкой (мишень "представляет" собой локтевой сустав) – рис.5.

6. ***Сунабоко*** - это широко известный в различных системах рукопашного боя ящик, наполненный песком, мелкими камушками и др. с сужающимися к днищу сторонами. Используется для нанесения колющих и цепляющих ударов пальцами – рис.6.

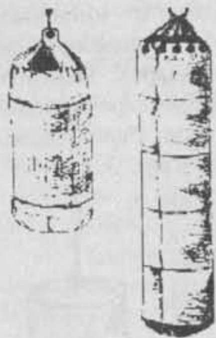


Рис. 6

7. ***Такэтаба*** - набор бамбуковых палочек толщиной в мизинец и длиной 1 м в количестве 70-100 штук неплотно связанных веревкой и укрепленных вертикально. Используется на продвинутом этапе для отработки проникающих ударов пальцами, захватов с вырыванием одной или нескольких палочек и т.п. – рис.7.



Рис. 7


Рис 8

8. *Сунадовара* - это подвешенный тяжелый мешок из рогожи, наполненный горохом, песком и др. для закалки любых частей тела. Также распространен практически во всех боевых искусствах Дальнего Востока - рис.8

Ниже мы представляем основной комплекс Атэми-но танрэн Кото-рю коппо-дзюцу, который можно легко выучить и тренироваться в каждую свободную минуту даже дома. Для этого вам необходима обычная макивара и понимание простых принципов, которые перечислены ниже.

Первое, что необходимо запомнить в начале тренировок, это то, что выражено пословицей "Хорошо то, что хорошо в меру". Целью закалки ударных зон является уменьшение чувствительности кожи и увеличение сопротивляемости костей, а не наращивание мозолей на костяшках кулака или кровавые раны на кончиках пальцев. Поэтому тренироваться в закаливании необходимо в строго определенных пропорциях, увеличивая нагрузку очень и очень постепенно. Прежде всего необходимо обращать внимание на внутренние слои кожи, примыкающие к костям, так как именно от их уплотнения зависит нечувствительность к боли при нанесении удара. Очень вреден поэтому подкожный жир, препятствующий этому процессу. Для того, чтобы постепенно удалить его, перед набивкой рекомендуется хорошенько распарить руки в горячем отваре дубовой коры (укрепляющей, кроме того, кожу) или крутом солевом растворе. Кроме того, для набивки пальцев используйте хорошо разогретый на огне песок (в последствии, вы сможете набивать пальцы непосредственно в песок, находящийся на огне в широком медном сосуде). Одновременно в пищу следует употреблять продукты, богатые кальцием (кстати, японская кухня изобилует подобными блюдами), чтобы укрепить кости. Чтобы не особенно заботиться о диете (тем более в наши дни и в нашей стране), можно рекомендовать пить таблетки глюканата кальция, 2-3 в день, на протяжении пары месяцев. Затем сделать перерыв на один месяц и вновь повторить курс. чтобы на коже не образовывались уродливые мозоли, рекомендуется после тренировки смазывать руки и ноги птичьим (лучше всего, куриным) жиром.

Когда вы тренируетесь, помните - максимальной силы в ударе можно достичь только полной расслабленностью конечности, наносящей его. Ни в коем случае не пытайтесь бить "с силой". Это приводит к преждевременной усталости, "размыванию" техники и препятствует свободному течению внутренней энергии. Кроме того, вы никогда не сможете добиться максимальной скорости, если в вашей конечности будет присутствовать напряжение. Жестко фиксируются лишь суставы и то только на один миг - тогда, когда ударная поверхность касается цели.

Всегда помните о правильном дыхании. Если наносятся одиночные удары, то каждое движение совпадает с окончанием выдоха. Если ударов несколько (но не больше трех), во время их нанесения дыхание задерживается, брюшной пресс поджимает воздух к диафрагме и только на долю секунды позже последнего удара производится выдох. Чаще всего используется брюшное и диафрагмальное дыхание, но всегда соблюдается правило: вдох должен быть длиннее выдоха в соотношении 1:3, т.е. вдох более-менее глубокий через нос (с расширением живота или подтягиванием диафрагмы вверх с одновременным расширением ребер в стороны) и резкий короткий выдох через рот, часто сопровождаемый кэн-о (криком, больше известным в других системах боевых единоборств, как "киай"), буквенно передать который можно приблизительно как "Гхы!", "Хы!", "Хос!" или "Хай!" - все зависит от личных приоритетов практикующего. Если ударов несколько, кэн-о приходится на последний удар. Традиционно, помимо дыхательных упражнений и ментальной концентрации для увеличения притока ки в ударную конечность использовались различные мази, втираемые непосредственно после распарки рук и перед нанесением ударов. Чаще всего, в этих растворах присутствовали натуральные растительные масла, одновременно усиляющие приток крови к конечностям (здесь уместно вспомнить о принципе восточной рефлексотерапии "Там, где кровь, там и ки, там где ки, там и кровь") и препятствующие образованию мозолей, а также способствующие заживлению ранок, ссадин и ушибов, которые могут появиться в процессе закалки ударных зон.

虎倒流

Вот рецепт одной из таких мазей:

1. Оливковое масло - 1 чашка
2. Мятное масло - 2 столовые ложки
3. Перечное масло (Лучше всего использовать красный кайенский перец. Взять столовую ложку сухого перца, размешать в чашке оливкового масла и настаивать около 2 недель) - 1/8 чашки
4. сосновое (хвойное) масло - 1 столовая ложка

Все ингредиенты тщательно перемешать и использовать, слегка нагрев.

Помимо ухода за ударными зонами тела, этот состав можно использовать как растирку при болях в мышцах, до и после "растяжки" и т.п.

Кроме того, в наших условиях весьма полезно использовать спиртовой настой цветов одуванчика - как растирку при болях и опухолях на костях. Настойку готовят следующим образом: плотно набить бутылку лепестками одуванчика, залить туда спирт (он должен покрывать цветы полностью), затем настаивать около 2 недель в прохладном темном месте. После этого бутылку откупорить, слить содержимое и отжать лепестки в чистую бутылку. Использовать в виде растирки или компресса на ушибленное место.

КОМПЛЕКС АТЭМИ-НО ТАНРЭН КОТО-РЮ КОППО-ДЗЮЦУ

虎倒流

1. Босикэн-дзюн-цуки (одноименный прямой тычок большим пальцем руки с шагом вперед)

Займите сэйган-но камаэ на расстоянии одного шага от макивара. Делая шаг вперед, сзади расположенной рукой нанесите прямой тычок формой руки с выдвинутым большим пальцем (боси кэн). Помните, что удар должен достичь цели на долю секунды раньше чем шагающая нога станет на землю. Вложение боевой мощи в удар максимально. возможно только при наличии кикэнтай - небольшого наклона тела в направлении удара Ваш удар должен наноситься с таким расчетом, чтобы кулак как бы пронзал мишень, продолжая движение вперед еще несколько сантиметров после касания (поэтому не рекомендуется поначалу делать мишень слишком жесткой, иначе вам не избежать жестокой травмы суставов большого пальца). Вернитесь в исходное положение и вновь повторите удар. Тренируйте босикэн-дзюн-цуки для каждой руки, повторяя его не менее 100 раз за тренировку.

2. Они-кудаки (ударная форма): босикэн-дзюн-цуки / сото-сукикэн-атэ / ура-сюто-китэнкэн-юти (одноименный прямой тычок большим пальцем руки с шагом вперед / удар локтем снаружи внутрь / удар ребром ладони изнутри наружу)

Займите сэйган-но камаэ, как в предыдущем упражнении. Нанесите босикэн-дзюн-цуки, и, не прерывая движения, той же рукой нанесите удар локтем снаружи внутрь, как бы "складывая" руку. При ударе локтем наклон корпуса еще более выражен. Тут же, немного отклоняясь назад, нанесите удар ребром ладони в положении ура-сюто изнутри наружу. Вернитесь в исходное положение и повторите все сначала. Помните, что это одно движение, а не три. Во время исполнения старайтесь выполнять удары без разделений, слитно. Повторяйте его для каждой руки не менее 100 раз за тренировку.

3. Сякокэн-отоси-юти (рвущий удар "когтями" сверху вниз)

Займите сидзэн-но камаэ на расстоянии одного шага от макивара. Попеременно наносите удар кончиками пальцев вперед и сверху вниз

левой и правой рукой, шагая одноименной ударной руке ногой вперед. Во время соприкосновения с мишенью стремитесь как бы захватить ее поверхность, сжимая пальцы (при этом ваша рука должна захватывать максимально большую площадь, так как целью упражнения является не вырванный клок соломы, а развитие силы пальцев). Не забывайте о наклоне корпуса и правильном дыхании во время исполнения упражнения.

4. Рэн-фудокэн-цуки (попеременные удары кулаком)

Прежде чем перейти непосредственно к упражнению, необходимо остановиться на самом положении кулака ("фудо кэн" - "непоколебимый кулак"), отличающемся от известного из каратэ и др. систем "сэйкэн". В ударе фудо кэн участвуют все четыре головки сжатых пальцев, в отличие от сэйкэн, где удар наносится головками указательного и среднего пальцев. Однако очень сложно равномерно распределить поражающую мощь на такую достаточно большую площадь, как фудокэн. Поэтому традиционно различают три вида вложения силы в удар этим положением:

*1. **Хэйрэцу** - одновременное (равномерное) вложение боевой мощи*
*2. **Дзюнто** - естественное (прямое) вложение боевой мощи*
*3. **Кэйдзё** - клиновидное вложение боевой мощи.*

Метод *хэйрэцу* можно использовать, когда цель значительно превосходит ударную площадь кулака (например, при ударе в живот). при этом способе кулак сжимается только в самый последний момент перед ударом.

Дзюнто подразумевает, что вектор силы проходит строго через головку сустава среднего пальца, как при вертикальном (что более предпочтительно, так как в этом случае кости предплечья не перекрещиваются, ослабляя ударную мощь), так и при горизонтальном вариантах нанесения удара.

Способ *кэйдзё* более слаб в смысле общей силы удара, однако жизненно необходим в целом ряду боевых ситуаций (удар блокирующей рукой, проход защиты противника и др.). Он заключается в том, что в момент нанесения удара кулак несколько изгибается таким образом, чтобы удар был нанесен либо суставом указательного пальца, либо суставами среднего и указательного, либо суставами мизинца, безымянного и среднего пальцев.

В ниже представленном упражнении практикующий должен попеременно использовать все три вида вложения боевой мощи в кулак при нанесении ударов. И еще. Помните, что сжимая кулак, мы удерживаем в нем свой дух и сердце так, чтобы они оттуда не никуда не делись. Дух символизирует силу намерения, решимость и непоколебимость духа в достижении праведных целей, а сердце - справедливость и правду, которую несет кулак ниндзя в этот мир. Только с такими мыслями и таким образом в душе можно достичь правильной техники "непоколебимого кулака". А теперь само упражнение.

Займите сидзэн-но камаэ или боби-но камаэ на расстоянии одного шага от макивара. Шагните вперед правой ногой и нанесите фудокэн-цуки, помня о кикэн тай. Шагните вперед, используя дзюдзи-аси (скрещенный шаг) левой ногой и нанесите следующий удар левым кулаком (рис.), немного изменяя высоту своей стойки. Отшагните левой ногой назад в предыдущее положение и нанесите удар правым кулаком. Продолжайте это упражнение не менее 100 раз, затем смените правостороннюю стойку на левостороннюю и повторите все в другую сторону.

5. Гьяку-сиханкэн-юти / хоко-но кэри
(разноименный удар "клювом" / "медвежий" удар ногой)

Займите хоко-но камаэ на расстоянии удара от макивара. Используя силу бедер в повороте нанесите удар сиханкэн сверху вниз. Вернитесь в исходное положение. Затем нанесите одновременный удар рукой сихан кэн и ногой снизу-вверх, выводя колено бьющей ноги максимально горизонтально в сторону. Вновь вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение 100 раз и поменяйте положение ног на противоположное, после чего продолжайте практику.

6. Кикакукэн-атэ / какуси-кэри
(удар головой / "скрытый" удар ногой)

Из позиции стоя в пол-оборота к макивара в сидзэн-но камаэ, шагните вперед сзади расположенной ногой и нанесите удар головой, помня о кикэн тай. Выпрямляя корпус, нанесите внутренней стороной пятки удар снаружи внутрь сзади расположенной в момент удара головой ногой. Поставив ее на землю, отшагните другой ногой назад и повторите все сначала. В начале вашей практики не очень

усердствуйте в ударах головой, поскольку излишняя спешка в этом упражнении исключительно вредна. Наносите удар легко, не стремясь "протаранить" мишень своим лбом. Также помните, что удар наносится только той частью лобной кости, которая находится на 1 палец выше линии начала роста волос. Повторив упражнение 100 раз, поменяйте положение ног и продолжите тренировку для другой ноги.

7. Цэнпо-кэри соку яку тоби катааси/риоаси (пинающий удар стопой вперед одной и двумя ногами в прыжке)

Из силзэн-но камаэ резко подпрыгните вверх и нанесите ценпо-тоби кэри соку яку одной ногой. Приземлившись на ноги, вновь подпрыгните и нанесите ценпо-тоби кэри соку яку обеими ногами. Если вначале вам трудно сохранить равновесие после удара, мягко упадите на землю и используйте тати-нагарэ (задний кувырок на месте) для гашения силы инерции вашего тела. Вновь выполните одиночный ценпо-кэри в прыжке и т.д. Практикуйте не менее 100 раз для каждой ноги.

При условии правильной и регулярной тренировки практикующий этот комплекс ученик уже через несколько месяцев сможет ощутить реально возросшую мощь своих ударов, а также существенное улучшение координации боевых движений. Если в начале у вас не выходит выполнить комплекс положенное число раз - не отчаивайтесь. С ростом тренированности ваши возможности резко возрастут и вы сможете выполнять Атэми-но танрэн легко и с удовольствием. Основными слагаемыми успеха в этом для вас должны быть желание, терпение и постоянство.

Теперь скажем несколько слов о скорости нанесения ударов и точности их нанесения. Скорость и точность - обратная сторона силы удара. Только быстрый и точный удар имеет смысл. Размытые, лишь бы как выполненные удары не могут привести к победе в реальном бою. И одна сила в этом поможет очень мало.


Рис 9

Для тренировки скорости (сокудо) используются следующие традиционные снаряды:

1. ***Нагэ-ва*** - металлическое или бамбуковое кольцо диаметром около 15-20 см, в которое требуется попасть ударом руки или ноги при подбрасывании его вверх или вперед. Если упражнение практикуется в одиночку, можно подвесить это кольцо на тонкую веревку – рис.9.


Рис. 10

2. ***Цурибуруро*** - кожаный мешочек, наполненный водой или песком и подвешенный на длинной веревке. Резко раскачивая его, необходимо точно поражать его любыми ударами рук и ног. Прекрасно вырабатывает чувство цели, точность и развивает умение работать с дистанцией – рис.10.

3. ***Ходзики-суна*** - молодые побеги бамбука, которые необходимо мгновенно захватывать, притягивать и отпускать, после чего повторять это действие снова и снова, меняя направление, руки и т.д. – рис.11


Рис. 11

При использовании снарядов для тренировки скорости является совершенно бессмысленным повторение одних и тех же движений. Техника тренировки скорости состоит в мгновенном реагировании на изменение поведения противника и выборе соответствующего ответного действия. Поэтому механическое повторение не может привести к нужным результатам. Кроме того, следует помнить, что "деревья и травы имеют душу". Важное значение для тренировки скорости важное значение имеют концентрация и наличие партнера. Помните, что при тренировке скорости каждое движение выполняется один раз. Если вы много раз повторяете лишь одно движение, то после каждого раза делайте перерыв на несколько секунд и концентрируйтесь на максимально быстром исполнении.

Тренировка скорости имеет много общего с тренировкой силы. Вначале снаряды двигаются медленно и руки, ноги и все тело привыкают к правильности выполнения движения. Эта правильность запечатлевается в мозгу. Затем скорость движения снарядов увеличивается. Если вы не успеваете выполнить одиночную форму - значит, ваш дух не в порядке. Успокойте его, помня о единстве "син" ("духа"), "ги" ("формы") и "тай" ("тела"). Сконцентрируйтесь и вновь повторите технику. Помните, что "лучше не успеть, чем поторопиться". Если торопиться, то тело теряет равновесие, дух - устойчивость, глаза начинают бегать, теряется цель. Мгновенность приходит, когда достигнута концентрация.

虎
倒
流

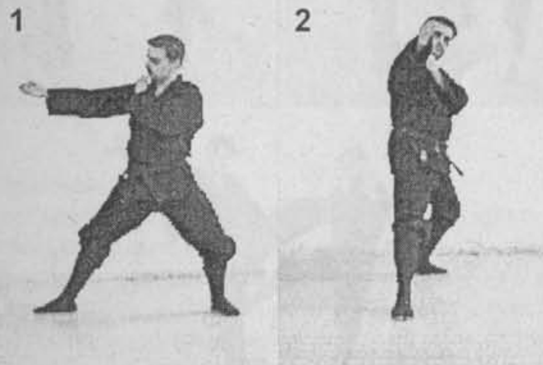
При занятиях с партнером лучшим способом тренировки скорости и реакции является учебный вольный бой (рандори), хотя имеются и многие другие способы. Самое главное, чтобы то, что вы делаете, не было бесплодной тратой времени. Помните о единстве духа и тела. Если техника отделена от этого единства, то вы сможете либо реагировать только в уме, либо двигаться неадекватно атаке. Скорость - это не сколько физическое качество, сколько состояние готовности духа.

虎
倒
流

3. КУРАЙ-ДОРИ (КАМАЭ): ОСНОВНЫЕ БОЕВЫЕ ПОЗИЦИИ

МИГИ СЭЙГАН-НО КАМАЭ (ПРАВОСТОРОННЯ ПОЗИЦИЯ "ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА")

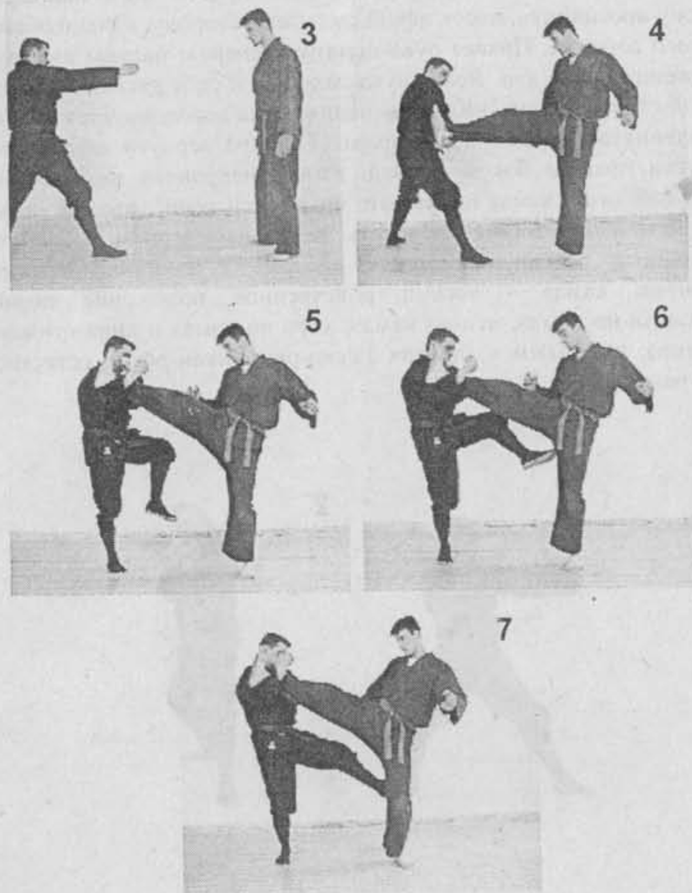
Сэйган-но камаэ - типичная защитная позиция, с расположением веса тела на задней ноге, в данном случае левой (фото.1-2). Расстояние между стопами - полтора шага. Носок правой ноги направлен в сторону противника, носок левой смотрит в сторону, колени обеих ног немного согнуты. Правая рука вытянута вперед, пальцы вытянуты в положении китэн кэн. Левая рука ладонью к себе расположена около правой стороны шеи. В Кото-рю задняя рука ассоциируется со щитом, а выдвинутая вперед - с копьем. Тело развернуто почти под 90 градусов правым боком вперед, взгляд направлен на противника. Часто сэйган-но камаэ называют "позициией тени", имея в виду, что из нее очень удобно следовать всем изменениям в действиях противника, реагируя и меняя положения, подобно отражению. Сэйган-но камаэ - весьма родственное положение позициям итимондзи-но камаэ, ити-но камаэ, хира-но камаэ и хира-итимондзи-но камаэ, принятым в школах Гёкко-рю, Гикан-рю и, естественно, Кото-рю.



Пример использования:

虎倒流

Тори стоит в миги сэйган но камаэ, укэ в сидзэн-но камаэ. Укэ наносит правой ногой цэнпо кэри соку яку в живот или солнечное сплетение тори (фото.3-4). Уходя влево левой ногой, тори впереди расположенной рукой блокирует ногу противника снаружи (гэдан укэ), захватывает ее на правое предплечье и наносит двойной удар левой ногой - вначале в пах из под ноги, а затем вперед вниз в колено опорной ноги укэ. В результате оглушенный болью укэ падает на землю (фото.5-7).



ХИДАРИ СЭЙГАН-НО КАМАЭ (ЛЕВОСТОРОННЯЯ ПОЗИЦИЯ "ТРЕТЬЕГО ГЛАЗА")

虎倒流

Хидари сэйган-но камаэ представляет собой ничто иное, как динамическое изменение предыдущего положения, когда из-за атакующих действий противника исполнитель вынужден отступить назад, влево или в сторону. Другим вариантом использования хтдари сэйган-но камаэ является желание в момент первого контакта обойти правую руку противника снаружи, сделав небольшой шаг правой или левой ногой вперед. Положение рук и ног меняется на левостороннее, и вес тела за счет большего сгибания ног в коленных суставах опускается несколько ниже по сравнению с миги сэйган. Кроме того, имеет место небольшой наклон корпуса назад, позволяющий больше отклониться от возможной атаки противника и заставить его дотягиваться, вынуждая разбалансировать собственное боевое положение (фото.8-9).



Пример использования:

Тори ожидает атаку противника в хидари сэйган-но камаэ. Как только укэ шагает вперед правой с ударом одноименным кулаком в голову (дзёдан-дзюн цуки), тори резко подтягивает левую руку к себе, шагает навстречу противнику правой ногой и наносит скрестный удар обратными сторонами кулака (сюко кэн) - правым кулаком в точку хирюран (возле локтя) на правой руке укэ, а левым кулаком в точку

кимон (плавающие ребра) с правой стороны тела противника (фото.10-12). Без малейшего промедления тори отталкивает правым предплечьем снизу вверх правую руку укэ (возможно также нанесение удара локтем в лицо) и бьет правый ура сюто (удар ребром ладони изнутри наружу) в правую почку противника, сбивая его с ног (фото.13-15).

虎倒流

10



11



12



13



14



15



ХИРА-ИТИМОНДЗИ-НО КАМАЭ (ПОЗИЦИЯ "ПЛОСКОЙ ЕДЕНИЦЫ")

虎倒流

Хира-итимондзи-но камаэ в Кото-рю - это позиция стоя на одной ноге. Колено поднятой ноги направлено в сторону, стопа помещена изнутри колена опорной ноги. Руки разведены в стороны на уровне плеч, ладонями от себя. Взгляд направлен вперед на противника. Хира итимондзи - воспринимающая стойка с очень большим спектром возможностей боевого применения при кажущейся неуклюжести и неподвижности (фото.16-17). Поднятой ногой можно наносить разнообразные останавливающие или контратакующие удары, при этом используя хлопающие на манер ударов крыльями птицы удары руками; можно резко отпрыгуть назад или в сторону, или просто шагнуть поднятой ногой в любом из направлений - в любом случае хира-итимондзи-но камаэ при умелом использовании дает значительное преимущество в контроле пространства поединка, что в Кото-рю является главнейшей задачей любого камаэ ("Курай-дори" буквально можно перевести как "Захват (контроль) места").

16



17



Пример использования 1:

Тори стоит в хира итимондзи-но камаэ на левой ноге. Укэ наносит правый дзёдан-дзюн цуки. Ставя правую ногу на землю сзади, тори хлопком левой руки блокирует правую руку укэ снаружи и, перенося вес тела на левую ногу, одним непрерывным движением наносит колющий удар пальцами ситан кэн в горло, боковую часть шеи или точку под правым ухом укэ (18-20).


18 19


20

Пример использования 2:
Тори стоит в хира итимондзи-но камаэ на левой ноге. Укэ наносит правый дзёдан-дзюн цуки. Тори хлопком правой ладони изнутри сбивает атакующую руку противника наружу, одновременно нанося двойной удар правой ногой - останавливающий удар пяткой в живот или солнечное сплетение соку яку кэн ценпо кэри и поднимающийся удар носком ноги соку гьяку тэн кэн кэри в подбородок укэ (фото.21-23).


21 22


23

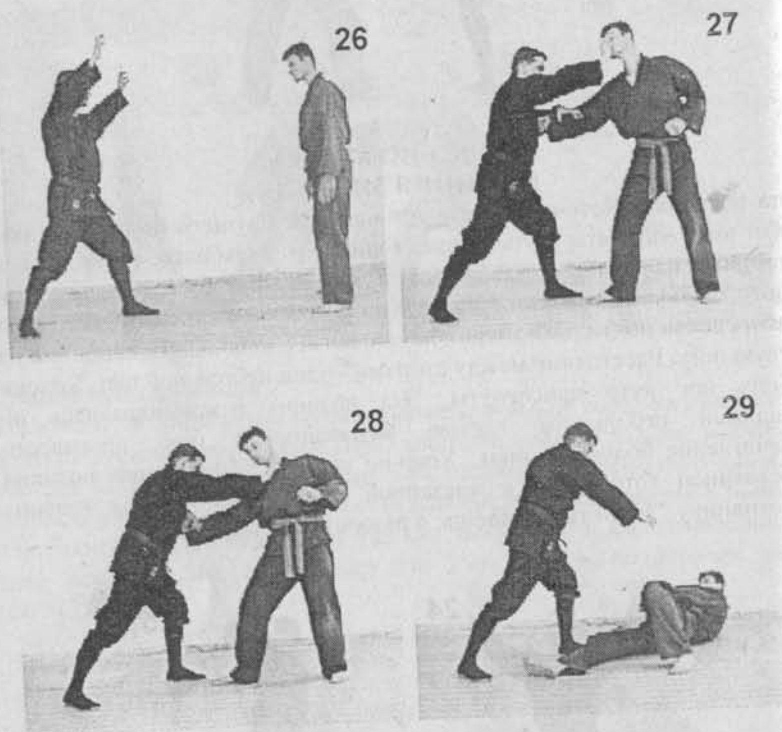
ХОКО-НО КАМАЭ (ПОЗИЦИЯ МЕДВЕДЯ)

Эта позиция в Кото-рю имитирует медведя, идущего на противника. Обе руки подняты чуть выше головы и несколько разведены в стороны, пальцы рук находятся в положении когтей - сяко кэн (фото.24-25). Левая нога выставлена немного вперед, вес тела распределен почти равномерно на обе ноги, с небольшим акцентом на левую ногу. Расстояние между стопами - один небольшой шаг. Колени обеих ног чуть присогнуты. Эта позиция рекомендовалась по традиции небольшим людям, желавшим в бою произвести впечатление более крупных. Хоко-но камаэ - эффективная позиция постоянной готовности к внезапной атаке. Она как бы говорит противнику: "Если ты нападешь, я разорву тебя на части".


24 25

虎倒流

Пример использования:
Тори стоит в хоко-но камаэ. Укэ атакует правым дзёдан или тюдан дзюн цуки. Мгновенно шагнув к противнику правой ногой с резким киай тори левой рукой сбивает руку противника вниз, а правой рукой "когтями" рвет лицо или с силой давит вниз в межключичную ямку укэ, бросая его на спину рывком (фото.26-29).


26 27 28 29

虎倒流

БОБИ-НО КАМАЭ
(ПОЗИЦИЯ СО СВИТКОМ ПОДМЫШКОЙ)

Изобретение этой позиции, по легенде, принадлежит монаху, очень любившему читать на досуге "Сутру Золотого Цветка", свиток которой он все время носил с собой и не решался бросить на землю даже в момент смертельной опасности. В боби-но камаэ исполнитель выставляет правую руку вперед со сжатым кулаком, а левую руку держит на одноименном боку, также сжатой в кулак (как бы удерживая подмышкой какой-нибудь предмет). Левая нога на расстояние ступни выставлена вперед, колени чуть присогнуты. Всем своим видом исполнитель как бы говорит противнику: "Давай, я готов в любое время!". Действия передней руки останавливают противника или блокируют его удары, а удар задней рукой наносится очень неожиданно, под необычным углом. Очень важным моментом для боби-но камаэ является правильная работа ног, позволяющая управлять дистанцией и атаковать противника внезапно под непривычным углом. Это также одна из целей "Курай-дори" - "Захвата и контороля места поединка" (фото.30-31).


30 31

虎倒流

Пример использования:

Тори ожидает атаку противника, стоя в левосторонней позиции боби-но камаэ. В момент, когда укэ атакует правым дзёдан-дзюн цуки, тори шагает левой ногой вправо, скрещивая ноги (йоко-аруки) и наносит сильный и резкий удар обратной стороной кулака (сюко кэн) в точку касуми (висок) с левой стороны головы укэ (фото.32-33). Тут же, шагая левой ногой вперед влево (наружу по отношению к правой ноге укэ), тори наносит правым фудо кэн удар снизу вверх в подбородок или солнечное сплетение противника (фото.34). Затем, поставив левую ногу перед ногами укэ таким образом, чтобы ее стопа оказалась спереди и снаружи от левой стопы укэ, тори охватывает правую руку противника снизу, заводя его предплечье себе на шею и оказывая давление своим предплечьем на локоть снаружи, бросает укэ через ногу техникой гансэки-нагэ (фото.35-37).

32



33



34



35



36



虎倒流

37



虎倒流

4 СЁДЭН-НО КАТА: ТЕХНИКА НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

ЙОКУТО (ЧЕРПАНИЕ ВВЕРХ И БРОСОК)

Вариант 1:

Укэ захватывает правой рукой одежду на груди, а левой - правый рукав тори над локтем (одностороннее куми-ути). Делая шаг назад правой ногой, тори одновременно накладывает левую руку на правую руку укэ и наносит правой рукой дуговой удар большим пальцем (боси кэн) под ухо противника (между его рук), а правой ногой бьет укэ снизу вверх в пах (аго-кэри) (фото.38-40). Опуская правую ногу на уровне правой ноги укэ, тори делает глубокий шаг левой ногой с внешней правой стороны тела противника и резким толчком левой ладонью в подбородок отбрасывает укэ назад на землю (фото.41).


38


39


40


41

20

虎倒流

Вариант 2:

Укэ атакует правым прямым ударом кулака в голову с шагом одноименной ногой (фудокэн-дзюн цуки). С шагом правой ногой назад укэ проводит дзёдан-укэ левой рукой. Сразу же он наносит одновременно босикэн правой рукой под ухо противника и правой ногой аго-кэри в пах. Шагнув вперед внутрь левой ногой по отношению к правой ноге укэ, тори резким толчком левой ладони в подбородок бросает противника на землю (фото.42-45).


42


43

44



45



Вариант 3:
Укэ атакует, как в No 1. Тори, шагая назад правой ногой, поворачивает корпус на девяносто градусов вправо, одновременно правой рукой накрывая изнутри левую руку противника, удерживающую его рукав над локтем. Не изменяя позиции, тори наносит правый боси кэн под ухо укэ, одновременно проводя правый какуси-кэри (удар пяткой снаружи внутрь по дуге) в пах. После этого он шагает левой ногой вперед (с внешней стороны) и бросает укэ на землю толчком левой ладони в подбородок (фото.46-50).

46



47



48



49

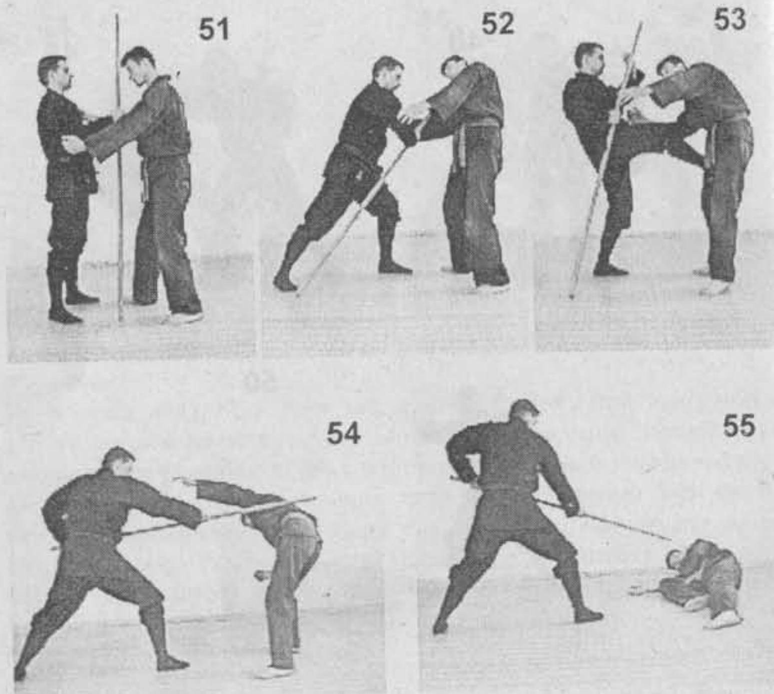


50



Примечание: Также можно перехватывать левой рукой изнутри левое плечо укэ при проведении босикэн правой - это нарушает позицию противника и не дает ему возможности защищаться. Кроме того, вместо одинарного толчка левой ладонью можно использовать двойной толчок руками в горло, грудь или двойной удар коппокэн (согнутым вторым суставом большого пальца) в виски противника.

Вариант 4 (Бо-хэнкан):
В варианте с использованием бо (шест длиной около 2 м), укэ проводит захват также, как в No 1. Тори удерживает бо вертикально в правой руке. Как только укэ произведет захват, укэ шагает назад в сторону правой ногой, одновременно коротким тычком верхней частью бо нанося удар в точку под ухом укэ. Сразу после этого тори наносит правой ногой аго-кэри в пах укэ и, отступая назад левой ногой, наносит бо резкий тюдан йоко-маваси юти (дуговой удар бо на среднем уровне) с правой стороны в левые ребра противника. После его падения, тори продолжает контролировать его на земле при помощи бо (фото.51-55).

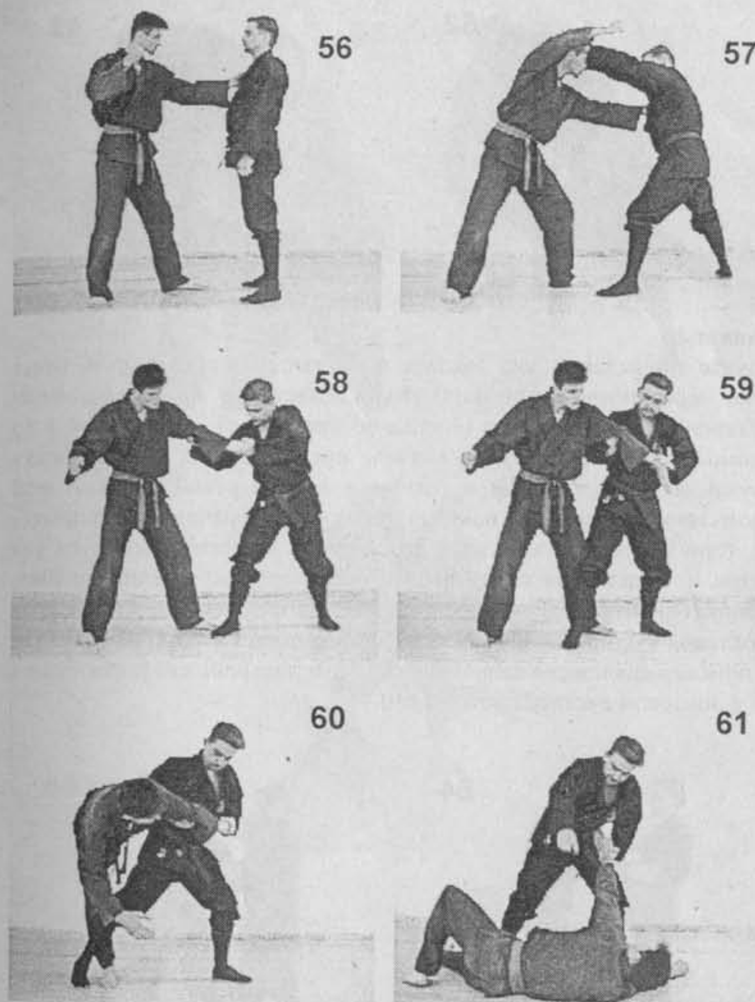


ХОТЭКИ
(ОСВОБОЖДЕНИЕ И ПОЛЕТ НАРУЖУ)

Вариант 1:

Укэ захватывает левой рукой отворот на груди тори и наносит удар правым кулаком в голову. Тори правой рукой перехватывает левое запястье укэ и, с шагом правой ногой назад-наружу левой рукой блокирует удар противника. Затем тори опускает центр тяжести, левой рукой перехватывает запястье левой руки укэ изнутри, а правой рукой захватывает область точки хидзидзумэ (над локтем) таким образом, чтобы при захвате образовалось болевое перегибание в локтевом суставе левой руки укэ. После этого тори шагает вперед правой ногой, располагая ногу таким образом, чтобы выйти в начальное положение передней подножки. За счет болевого воздействия на руку укэ тори бросает его вперед через свою правую ногу (фото.56-63).

虎倒流




62


63

Вариант 2:
В случае проведения укэ захвата куми-ути и попытки проведения броска через плечо (сэой-нагэ), тори делает шаг правой ногой по направлению движения укэ (вперед-по диагонали), левой рукой в то же самое время нанося удар вначале предплечьем в область локтя снаружи, а затем кулаком в голову, а правой рукой перехватывая область точки хидзидзумэ налевой руке укэ. Поворачиваясь на правой ноге, тори перехватывает своей левой рукой запястье левой руки укэ изнутри и, подставляя свою правую ногу перед ногами противника, выполняет бросок передней подножкой за счет болевого воздействия на локтевой сустав укэ. На земле тори продолжает контролировать укэ при помощи давления коленом на голову и дальнейшего перегибания руки в локтевом суставе (фото.64-69).


64


65


66


67


68


69

Вариант 3:

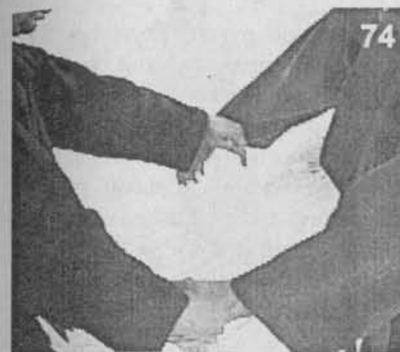
Укэ захватывает левой рукой правое запястье тори. Тори тут же захваченной рукой захватывает одноименное запястье укэ, при этом совершая скрестный шаг правой ногой влево. После захвата руки укэ тори проводит резкий удар обратной стороной кулака по захваченной руке укэ изнутри наружу с шагом левой ногой в сторону (это движение нарушает баланс укэ и не позволяет ему проводить сколь-нибудь активные действия правой рукой и ногами). Отбросив правую руку укэ назад в сторону, тори правой рукой перехватывает левое запястье укэ снаружи, а левой рукой захватывает его изнутри, разворачивается на правой ноге влево, шагает правой ногой перед ногами укэ и бросает его через свою ногу вперед. На земле тори контролирует укэ за сет воздействия на запястье левой рукой, на точку хидзидзумэ давлением большого пальца правой руки и давлением коленом на шею (фото.70-78).



















Вариант 4:

Укэ захватывает одежду на груди тори левой рукой. Тори тут же реагирует, накрывая кисть противника своей правой рукой, но укэ наносит удар кулаком правой руки в лицо. Тори шагает левой ногой к левой ноге укэ, одновременно нанося удар кулаком правой руки в верхнюю часть руки укэ (точка дзяккин) поверх левой руки укэ, левой рукой отрывает левую кисть руки укэ от одежды, правой рукой перехватывает локоть левой руки противника снизу, поворачивается на левой ноге. После этого тори заводит левую руку укэ себе на правое плечо, ставит свою правую ногу перед ногами укэ и бросает его вперед за счет болевого перегибания в локтевом суставе левой руки (фото.79-84).









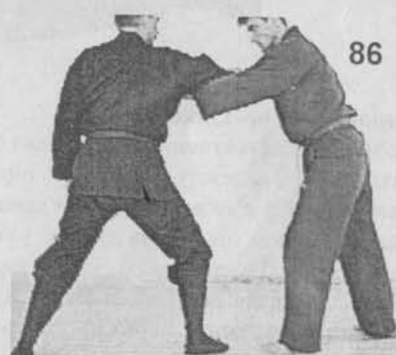




Вариант 5:

Техника исполнения варианта 5 в целом напоминает предыдущую технику, но, вместо того, чтобы накрыть левую руку противника, тори поворачивается влево и наносит прямой удар правым кулаком в точку дзяккин на правой руке укэ в момент его удара и удар правым локтем в точку дзяккин на левой руке возвратным движением. После этого тори проводит бросок как в варианте 4 (фото.85-89).





虎倒流



87



88



89

Вариант 6 (Бо-хэнкан):

Тори стоит естественно, удерживая бо вертикально в правой руке. Укэ захватывает одежду на груди тори левой рукой, а правой рукой наносит удар ему в лицо. Тори шагает назад в сторону правой ногой, одновременно блокируя правую руку противника своей левой рукой изнутри в область локтя. Затем тори перехватывает бо левой рукой снизу, зашагивает правой ногой за правую ногу укэ по диагонали и бросает противника через нее за счет болевого давления на локтевой сустав левой руки при помощи рычага, образованного шестом бо (фото.90-95).

90



91



92



93



94



95



虎倒流

КЭТО
(ЗАЦЕПИТЬ И ОПРОКИНУТЬ)

Вариант1:
Укэ захватывает двумя руками одежду на груди тори. Тори, шагая назад правой ногой, вторыми суставами правого и левого кулака наносит удары по внешней стороне обеих запястий укэ. Немедленно после этого тори наносит правый цэнпо кэри соку яку в солнечное сплетение укэ, отбрасывая его от себя (фото.96-101).


96


97


98


99


100


101

虎倒流

Вариант 2:
Укэ нападает, как в предыдущем случае. Тори шагает назад правой ногой, опуская центр тяжести, обеими руками захватывает пальцы и кисти рук укэ снизу и сильно сжимает их, после чего внезапно бьет сверху вниз и в стороны ребрами кулака (цуй кэн) по обеим запястьям противника, сбивая захват и разводя руки укэ в стороны. После этого тори наносит правый соку яку ценпо кэри в грудь или живот укэ, сбивая его на землю (фото.102-108).


102


103


104


105


106


107


108

Вариант 3:

Укэ захватывает обеими руками отвороты одежды на груди тори. Тори, понижая центр тяжести, обеими руками перехватывает запястья укэ снизу и, выпрямляясь вперед и вверх, воздействует на них техникой такэ ори, срывая захват и заставляя противника встать на носки. После этого тори поворачивается на 180 градусов по часовой стрелке, скрещивает руки укэ и бросает его через спину вперед. После падения тори удерживает правое запястье укэ, сильно надавливая на точку гококу (фото.109-115).


109


110


111


112


113


114


115

Вариант 4:

Укэ атакует, как во всех предыдущих случаях. Тори, шагнув назад правой ногой, наносит удар скрещенными предплечьями по предплечьям укэ сверху (в области радиального нерва) и тут же бьет двойной скрещеный удар ребрами ладоней или кулаков по боковым частям шеи противника. Одним движением тори наносит правый соку яку ценпо кэри, отбрасывая противника от себя (фото.116-121).


116


117


118


119


120


121

Вариант 5:

Укэ проводит захват, как во всех предыдущих случаях. Тори, понижая центр тяжести и шагая назад правой ногой, наносит двойной удар вторыми суставами кулака по внешним сторонам запястий укэ, затем ударным движением сверху вниз заводит оба своих локтя между рук противника (неплохо, если удары локтями попадут по верхним третям предплечий укэ) и наносит двойной удар коппо кэн или боси кэн в точки касуми по обеим сторонам головы противника. После этого тори исполняет правый соку яку ценпо цери в грудь или живот укэ (фото.122-128).















Вариант 6 (Бо-хэйкан):

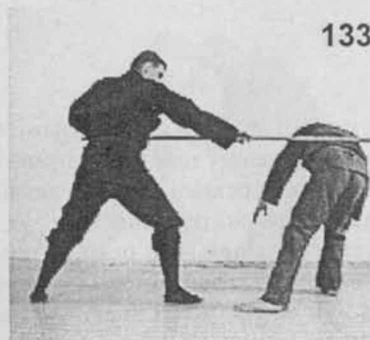
Тори удерживает бо вертикально в правой руке. Укэ захватывает обеими руками одежду на груди тори. Тори делает шаг назад правой ногой, заводит шест над руками противника, перехватывает его левой рукой и наносит серединой бо удар вначале по запястьям укэ движением сверху вниз к себе, а затем, выпрямляя руки, в его переносицу или основание носа. немедленно после этого тори наносит правый соку яку ценпо кэри в грудь или живот укэ и бьет правым концом шеста по теряющему равновесие противнику, опкская правую ногу вперед и перенося на нее вес тела (фото.129-134).


129


130


131


132


133


134

СЭТТО
(СЛОМАТЬ И ОТБРОСИТЬ)

Вариант 1:

Укэ захватывает одежду на груди или плече тори правой рукой. Тори мгновенно реагирует, делая небольшой шаг вперед правой ногой и наносит правой рукой тычок большим пальцем боси кэн в основание правой подмышки укэ спереди. Не прерывая движения, тори тут же бьет левым боси кэн из-под правой руки укэ в его правую подмышку. За счет разнонаправленных ударов, укэ теряет равновесие и падает (фото.135-138).


135

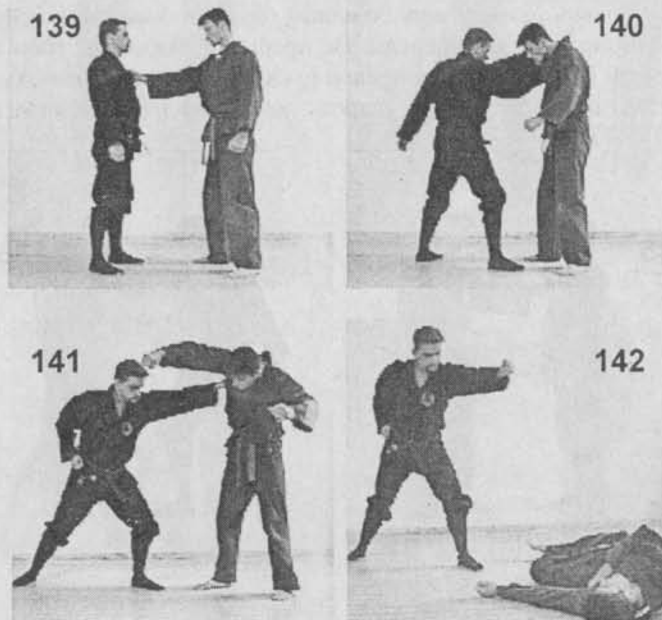

136


137


138

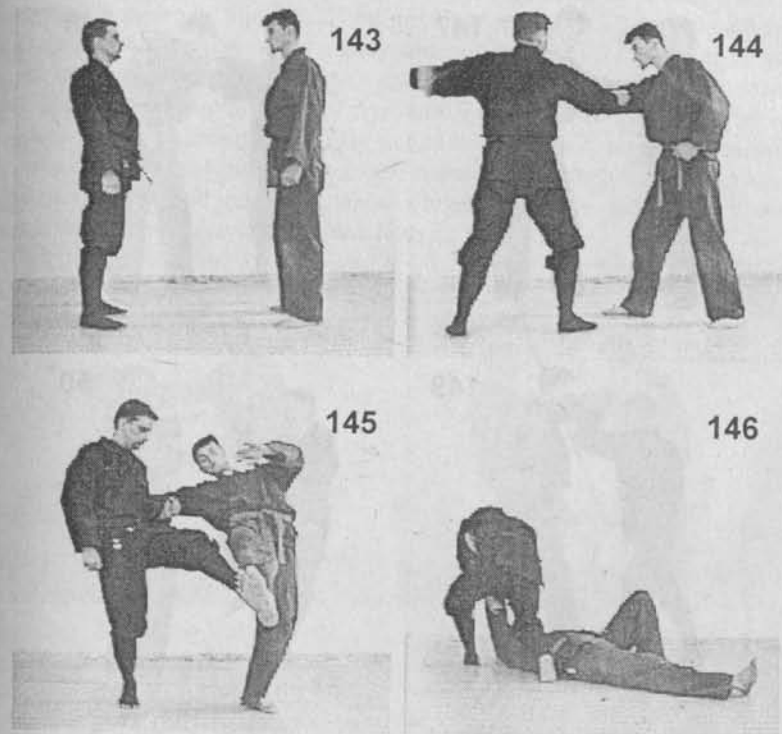
Вариант 2:

Отличается от первого варианта тем, что второй удар тори наносит не из разноименной (гьяку-цуки), а одноименной позиции (дзюн-цуки), совершая шаг левой ногой к противнику по диагонали (фото.139-142).



Вариант 3:

Укэ наносит прямой удар правым кулаком с шагом одноименной ноги в грудь тори. Тори, шагая назад левой ногой, правой рукой наносит удар по внутренней стороне правой руки укэ (вторыми суставами кулака). Не прерывая движения, тори шагает вперед левой ногой за правую ногу укэ, а левой рукой охватывает правую руку укэ снизу таким образом, чтобы его запястье оказалось у тори подмышкой, а локоть - в локтевом сгибе. За счет резкого болевого воздействия на локоть укэ (при своевременном и точном исполнении на 90% обеспечен перелом в локтевом суставе) оказывается выведенным из равновесия. Тори мгновенно подсекает правую ногу укэ своей левой ногой, бросая его на землю (фото.143-146).



Вариант 4:

Укэ захватывает одежду на груди тори правой рукой. Тори, практически не меняя позиции, наносит удар правым кулаком изнутри в область точки дзяккин, продолжает атаку ударом правым предплечьем или локтем в ту же область и, когда противник будет достаточно выведен из рановесия, наносит левой ногой соку гьяку кэн цнпо кэри в ребра падающему противнику (фото.147-151).











虎倒流

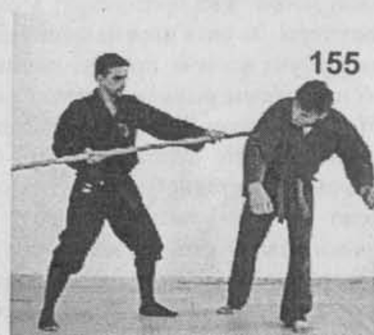
Вариант 5 (Бо-хэнкан):

Тори держит бо вертикально в правой руке. Укэ захватывает одежду на груди тори правой рукой. Тори, подбивает нижний конец бо внутрь и вверх правой ногой так, чтобы ударить бо снизу по правой руке укэ в области локтя, перехватывает шест левой рукой и, с шагом левой ногой вперед, наносит левый дуговой удар шестом (йоко-фури) по ребрам с правой стороны укэ. Не меняя позиции ног, тори продолжает контратаку правым дуговым ударом по ребрам и заканчивает технику прямым тычком с шагом правой ногой вперед в пах, живот или солнечное сплетение противника (фото.152-157).










156


157

КАТА МАКИ
(ОБЕРНУТЬ ОДНОЙ РУКОЙ)

Вариант 1:

Укэ атакует прямым ударом правым кулаком в лицо с шагом одноименной ногой. Тори блокирует руку противника изнутри техникой дзёдан укэ левой рукой, отшагивая при этом назад-вправо правой ногой. Укэ продолжает атаку прямым левым ударом кулака в живот тори. За счет перемещения назад-влево тори захватывает левое запястье укэ в свою правую подмышку, а локоть - в свой локтевой сгиб и болевым рывком выводит укэ из равновесия вперед. Не давая противнику опомниться, тори мгновенно разворачивается вправо и наносит резкий короткий удар большим пальцем (боси кэн) в солнечное сплетение укэ по дуге, одновременно опускаясь на правое колено и продолжая поворот по часовой стрелке. За счет разнонаправленного воздействия укэ выведен из равновесия и удар бросает его на землю, где тори продолжает контролировать его левый локоть в болевом замке (фото.158-163).

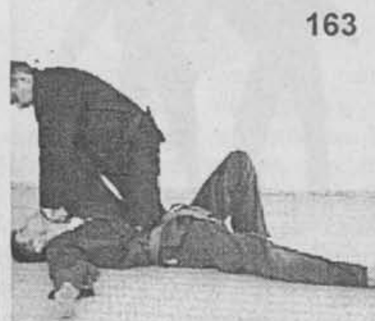

158


159


160

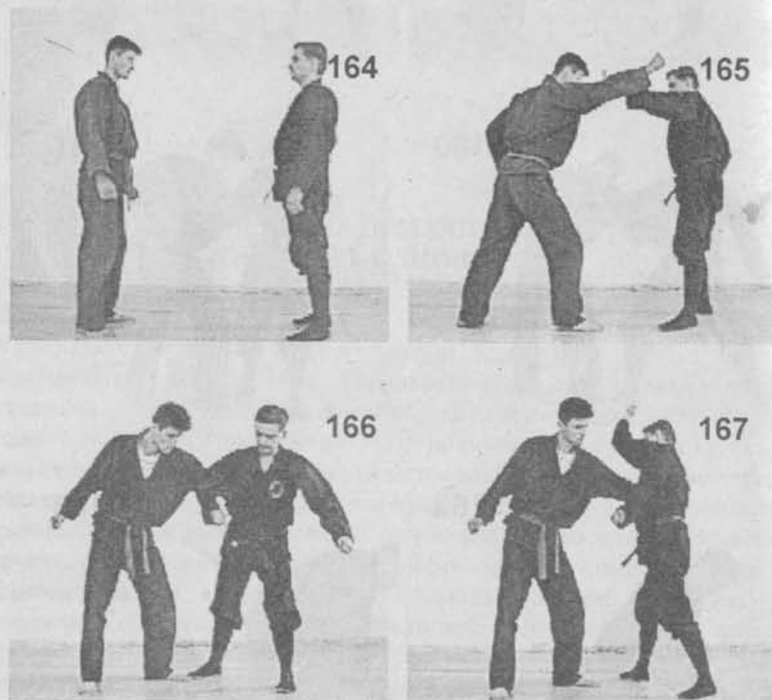

161


162


163

Вариант 2:

Начало движения аналогично варианту 1 вплоть до захвата руки укэ подмышку и рывка вперед. Но, вместо удара боси кэн, тори заводит свою левую руку за левую руку укэ сверху и наносит резкий удар локтем в направлении вниз на себя в область локтевого сустава противника. Тут же тори подбивает левую ногу укэ движением вперед-в сторону своей левой ногой, заставляя укэ упасть лицом вниз (фото.164-170).









Вариант 3:

Укэ атакует прямым правым ударом кулаком в голову с шагом одноименной ногой. Тори, уходя назад вправо, блокирует изнутри руку укэ своей левой рукой и тут же перехватывает ее у запястья. Укэ продолжает атаку левой рукой. Не отпуская правую руку укэ, тори перемещается влево и захватывает левое запястье противника себе в правую подмышку. После этого тори заводит захваченную правую руку укэ левой рукой за левую руку противника снизу, перехватывает ее своей правой рукой хватом большим пальцем кверху и, разворачиваясь влево и заводя свою правую ногу за правую ногу укэ, бросает его вперед, используя технику омотэ-гьяку на правую руку укэ (фото.171-178).


171


172


173


174


175


176


177


178

Вариант 4:
Укэ атакует правым дзёдан-дзюн цуки в голову тори. Тори уходит назад вправо под сорок пять градусов и блокирует руку укэ левым дзёдан укэ. Укэ продолжает атаку левым тюдан-дзюн цуки. Тори поворачивается вправо, накрывая руку укэ своей правой рукой таким образом, чтобы запястье противника оказалось зажатым в подмышечной впадине, одновременно наносит левой рукой хаппа кэн (удар открытой ладонью по уху) или боси кэн в правую сторону шеи укэ, меняет позицию ног, выбивая своей левой ногой левую ногу укэ и спиралевидным движением бросает противника на землю. Вращательное движение броска, если рука укэ, зажатая подмышкой не была отпущена, приводит к тому, что тори оказывается стоящим над укэ справа, который оказывается в позиции стоя на четвереньках с вывернутой кверху левой рукой. В этом положении тори контролирует укэ за счёт воздействия на его локтевой и плечевой суставы левой руки.(фото.179-183)



179



180



181



182



183

Вариант 5 (бо-хэнкан):

Тори стоит перед укэ в естественной позиции с шестом, расположенным вертикально в правой руке. Укэ атакует правым дзёдан-дзюн цуки, тори защищается, уходя подиагонали назад вправо и блокируя руку противника левым дзёдан укэ. Укэ продолжает атаку левым тюдан-дзюн цуки. Тори ловит и зажимает левое запястье укэ своей правой подмышечной впадиной, подводит шест к локтевому суставу (в районе точки хосидзава), перехватывает оружие левой рукой снизу таким образом, чтобы образовать рычаг и за счет движения обеих ног, а также перемещения правой ноги к правой ноге укэ, бросает противника вперед рывком шеста вверх влево. Падающему укэ тори наносит правый гэдан цуки концом шеста в одну из ближайших жизненно важных точек (фото.184-189).



184



185



186



187


188


189

КАППИ
(СВЯЗАТЬ И ПРЫГНУТЬ)

Укэ и тори идут навстречу друг другу. При сближении с противником тори должен с правой стороны укэ. Как только это произошло, тори наносит левой рукой коппо кэн в правую почку укэ дуговым движением и тут же бьет правый ура сюто в основание черепа противника. Сразу после ударов, которые должны отбросить противника в направлении его движения в позицию на коленях, тори прыгает в направлении своего движения спиной вперед, оставаясь развернутым лицом к укэ. Пока укэ не пришел в себя после ударов, тори метает в него несколько сэнбан-сюрикэн из позиции от живота, после чего разрывает дистанцию и скрывается (фото.190-196).


190

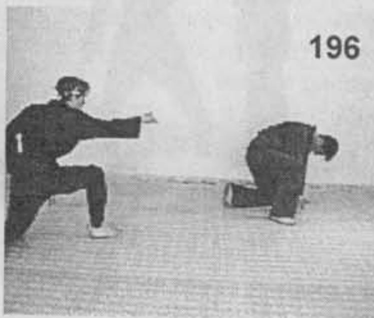

191


192


193

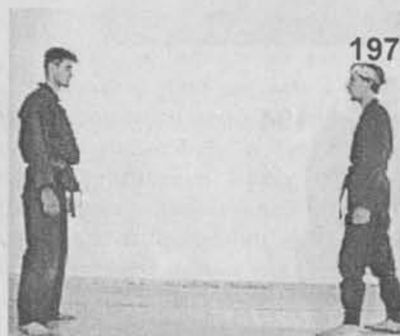

194


195


196

ХИТО
(ВЗЛЁТ И ПАДЕНИЕ)

Укэ и тори идут навстречу друг другу. В момент сближения с противником, тори поворачивается вправо и направляет свой взгляд назад, заставляя укэ посмотреть в ту же сторону. Одновременно с этим тори наносит левый сюко кэн (удар обратной стороной кулака) в солнечное сплетение укэ, подпрыгивает вверх и наносит удар соку яку кэн риоаси тоби кэри (удар двумя ногами в прыжке) в грудь, живот или лицо укэ. После удара, отбрасывающего укэ назад или сбивающего его на землю, тори падает на спину, перекатывается назад (кохо-кайтэн) и метает от живота серию сэнбан-сюрикэн в противника из позиции стоя на одном колене (фото.197-204).


197

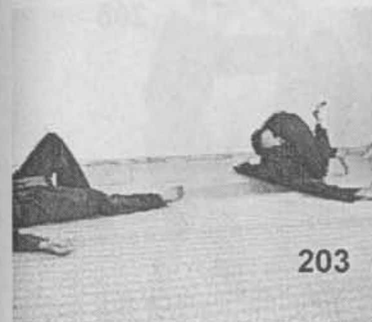

198


199


200


201


202


203


204

ХИСАКУ
(ПРЫГНУТЬ И ВЫВИХНУТЬ)

Укэ и тори стоят в позиции друг напротив друга. Тори бьет сверху вниз правым сихан кэн (рука-клюв) в левую ключицу укэ, обеими руками захватывает противника в области ключиц, прыгает вверх на противника, охватывая его ребра своими ногами (в манере до-дзимэ), падает на спину, перехватывает руками пятки укэ и сбивает его на землю. На земле тори удерживает ноги укэ в своих подмышечных впадинах, ущемляя ахилловы сухожилия (риоаси-дори), и наносит левой ногой удар пяткой сверху вниз в солнечное сплетение противника (фото.205-212).


205


206


207


208


209


210


211


212

РАНСЭЦУ
(СУМАСШЕДШИЙ СНЕГ)

Укэ захватывает тори за кожу и мышцы в районе плавающих ребер обеими руками. Тори двумя сяко кэн (рука-коготь) захватывает трапециевидные мышцы или ключицы по обеим сторонам шеи противника, давит обеими большими пальцами (боси кэн) вверх в шею, а затем тянет его вниз на себя. Садясь и падая на спину, тори наносит восходящий удар подъемом правой ноги в пах укэ, перебрасывая его через голову назад таким образом, чтобы он упал лицом на землю (фото.213-217).


213


214


215


216


217

КОЙОКУ
(ЗАХВАТ И ВЫЧЕРПЫВАНИЕ)

Укэ атакует правым дзёдан-дзюн цуки. Тори из сэйган-но камаэ блокирует атаку, уходя назад вправо под сорок пять градусов и выполняя левый дзёдан укэ. Сразу после этого тори переносит вес на левую ногу и наносит правым кулаком тюдан-гьяку цуки в солнечное сплетение укэ, одновременно охватывая его правую руку снизу своей левой рукой таким образом, чтобы запястье противника оказалось на задней стороне шеи, а левое предплечье тори давило на заднюю сторону локтевого сустава правой руки укэ. После этого тори зашагивает своей левой ногой за левую ногу укэ, двигаясь вправо и бросает противника на землю, вовлекая его в движение несколькими небольшими шагами в том же направлении. На земле тори продолжает контролировать укэ за счет перегибания локтевого сустава сверху (фото. 218-224).


218


219


220


221



222



223



224

ХЭППИ
(ХЛЕСТНУТЬ И ОТПРЫГНУТЬ)

Укэ приближается к тори, стоящему в сидзэн-но камаэ. Как только укэ подходит достаточно близко, тори с небольшим шагом вперед правой ногой резко давит правым гёкаку кэн (кончики слегка согнутых указательного и среднего пальцев) в межключичную впадину противника и тут же, меняя положение ног на противоположное, наносит сяко кэн или сито кэн /боси кэн левой рукой ему в глаза. После этого тори прыгает назад влево, разрывая дистанцию. В результате всех действий укэ должен быть отброшен на землю (фото.225-228).



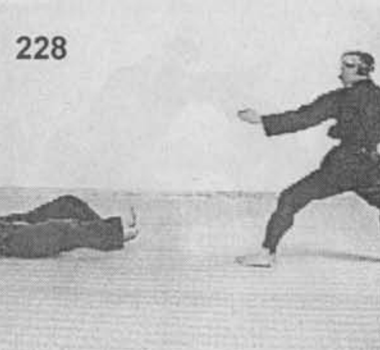
225



226



227



228

СИХАКУ
(ТОЛЧОК ПАЛЬЦЕМ)

Тори и укэ стоят в левосторонних позициях сэйган. Укэ атакует правым дзёдан-дзюн цуки, тори блокирует левым дзёдан укэ, уходя под сорок пять градусов назад вправо. Укэ наносит левый дзёдан-дзюн цуки, тори блокирует правым дзёдан укэ, уходя под сорок пять градусов назад влево, после чего намечает левый соку гьяку кэн кэри в пах или живот укэ, заставляя его уклониться, перенося вес тела назад. Тут же, с глубоким выпадом левой ноги вперед, тори наносит левой рукой боси кэн или сикан кэн (удар согнутыми и сжатыми вторыми суставами пальцев) тюдан-дзюн цуки в солнечное сплетение укэ, сбивая его на землю (фото.229-234).


229


230


231


232


233


234

КИОГИ
(СТЕРЕТЬ ПОЛНОСТЬЮ)

Тори стоит в левостороннем сэйган-но камаэ. Укэ атакует правым дзёдан-дзюн цуки. Тори уклоняется, подтягивая левую ногу к правой и перехватывает правую руку противника изнутри левой рукой. Укэ продолжает атаку левым дзёдан-дзюн цуки. Тори делает небольшой шаг левой ногой вперед влево, защищаясь от удара правым дзёдан укэ и одновременно с блоком правой ногой подсекает изнутри правую ногу противника, заставляя его осесть на землю. Правая рука укэ при этом продолжает быть удерживаемой левой рукой тори. Когда противник теряет равновесие и начинает падать, тори усиливает воздействие, нанося ударо-толчок правым боси кэн в солнечное сплетение или живот укэ и опуская свое правое колено на правую ногу противника (точка сай - над коленом изнутри) (фото.235-240).


235


236


237


238


239


240

ХОСОКУ
(ПОЙМАТЬ И ОТБРОСИТЬ)

Укэ и тори стоят друг напротив друга в левостороннем сэйган-но камаэ. Укэ атакует правым дзёдан-дзюн цуки. Тори, отступая назад вправо, блокирует удар девым дзёдан укэ. Укэ продолжает атаку левым дзёдан-дзюн цуки. Тори, уходя назад влево, блокирует правым дзёдан укэ и тут же, немного подшагивая вперед правой ногой, переносит на нее вес тела и бьет правым боси кэн в живот или пах укэ. Удар заставляет укэ немного согнутся - и в этот момент тори бьет его в лицо кикаку кэн (голова) с вложением массы тела в удар (кикэн тай). Укэ в оглушенном состоянии падает на спину (фото. 241-247).


241


242


243


244


245


246


247

САКУ ГЭКИ
(ПРЕРВАТЬ АТАКУ)

Тори и укэ стоят друг напротив друга в естественной позиции. Укэ пытается схватить тори двумя руками за плечи, горло или одежду на груди. Опережая захват противника, тори наносит правым боси кэн или фудо кэн восходящий удар (аго-цуки) в подбородок или корень носа укэ и тут же бьет правой стопой в колено его левой ноги изнутри, заставляя упасть на землю. Очень важно не допускать ни малейшей паузы между этими двумя разнонаправленными действиями - удар ногой должен наноситься в момент, когда голова укэ откинута назад и взгляд поневоле направлен вверх. В этом случае он не может адекватно среагировать на удар в колено, что и используется в этой технике (фото.248-251).


248

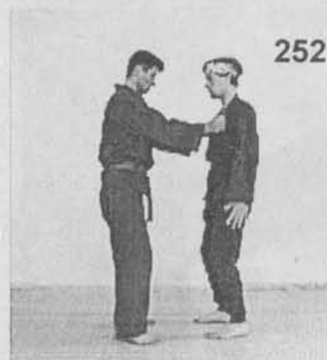

249


250


251

КИМОН
(ВРАТА ДЕМОНА)

Укэ захватывает тори двумя руками за одежду на груди и толкает его вперед. Тори опускает бедра для того, чтобы усилить равновесие и захватывает двумя сяко кэн кожу и мышцы в области ребер укэ (точка кимон) и с силой сжимает пальцы рук, одновременно нанося кикаку кэн в лицо противника. После этого тори, подворачиваясь, падает на спину правым боком к укэ и бросает его через себя. Продолжая перекат, тори кувыркается через укэ и оказывается в позиции на коленях с левой стороны лежащего на спине противника (фото.252-259).


252


253


254


255











Масааки Хацуми, основатель Будзинкан додзё.

Международная Независимая Ассоциация Будзинкан Нинпо (будо) тайдзюцу (СНГ)

武神館道場

Международная Независимая Ассоциация Будзинкан Нинпо (будо) тайдзюцу (сокращенно «МНАН Будзинкан») основана в 1991 году Момот Валерием Валерьевичем с целью изучения и распространения на территории бывшего СССР истинных знаний девяти традиционных боевых стилей будо и нинпо, передаваемых Великим Мастером Масааки Хацуми в русле созданной им школы Будзинкан додзё.

В течение десяти лет существования Ассоциации проведены десятки семинаров, выпущено большое количество методических пособий, учебных видеофильмов и книг.

За время работы Ассоциации подготовлен целый ряд инструкторов и мастеров высокой квалификации; их уровень по достоинству оценен за рубежом. Некоторые инструктора нашей Ассоциации основали свои собственные додзё, продолжая распространять истинные знания Будзинкан в рамках созданных ими объединений.

Наша Ассоциация имеет наибольшее собрание книг и видеофильмов по теории и практике Будзинкан не только на территории СНГ и стран Балтии, но и во всей Восточной Европе, которое, в отличие от других организаций, считает своим долгом распространять всем желающим членам Ассоциации.

Наша Ассоциация поддерживает постоянный контакт с известнейшими мастерами Будзинкан во всем мире; инструктора Ассоциации ежегодно посещают семинары и съезды, проводимые за рубежом как самим Масааки Хацуми, так и другими ведущими мастерами Европы и США.

Действующие филиалы нашей Ассоциации существуют во всех крупных городах России, Украины и некоторых других стран. Регулярно проводятся учебно-методические семинары и сборы, выпускаются учебные видеофильмы и методические пособия.

Любой желающий может присоединится к нам сегодня, написав в произвольной форме письмо-заявку и отправив по одному из ниже указанных адресов. Единственное ограничение – возраст. Членом нашей Ассоциации можно стать только по достижении 14 лет.

В настоящее время в рамках нашей Ассоциации существует три варианта обучения:

- *Очное обучение (в одном из филиалов Ассоциации по месту жительства);*

- *Сессионное обучение (с выездным посещением 6 раз в год семинарных занятий и экзаменов);*

- *Сессионное обучение с посещением дополнительных факультативных занятий (от 12 до 24 раз в год).*

Вы можете сами выбрать наиболее удобную для вас форму обучения и получать любую информацию, имеющуюся в Ассоциации, исходя из ваших желаний и возможностей.

По любым вопросам, связанным с различными формами обучения, адресами тех или иных филиалов, приобретения книг или учебных видеофильмов, а также с содержанием этой и последующих книг серии: **«Наследие ниндзя: Будзинкан нинпо (будо) тайдзюцу»** читатели могут обращаться по адресу:

Украина, 61124, г. Харьков-124,
а.я. № 2284, Момот В.В.





Валерий Валерьевич Момот более 15 лет практикует Будзинкан нинпо тайдзюцу. Ведет активную преподавательскую деятельность около десяти лет. Основатель и руководитель «Международной Независимой ассоциации по изучению ниндзюцу Будзинкан» (СНГ). Автор книг: «Рождённые во тьме» (1992), «В гармонии со вселенной» (1993), «Мистическое искусство ниндзя» (1995), «Ханбо-дзюцу» (1996), «Кусари-дзюцу» (1996), «Традиционное оружие ниндзя» (в 2 томах, 1997), «Анатомия жизни и смерти: жизненно важные точки на теле человека» (2000).

В новой серии В.В. Момота «Наследие ниндзя: Будзинкан нинпо (будо) тайдзюцу»

вышли следующие книги:

Гёкко-рю коси-дзюцу
Кото-рю коппо-дзюцу
Синдэн Фудо-рю дакэнтай-дзюцу
Такаги Йосин-рю дзютай-дзюцу